**Комунальний позашкільний навальний заклад**

**«Центр спорту для дітей, юнацтва та молоді «Олімп»**

**Криворізької міської ради**

**З досвіду роботи**

**«Використання здоров'язберігаючих технологій на заняттях гуртка фітнес-аеробіки.»**

**виконала Яблонська**

**Ірина Василівна**

**завідувач відділу**

**м. Кривий Ріг**

**ЗМІСТ**

**ВСТУП………………………………………………………………………2**

**РОЗДІЛ 1 Здоров'язберігаючі технології на заняттях гуртка фітнес-аеробіки…………………………………………………………………………...3**

**РОЗДІЛ 2 Вплив фітнес-аеробіки на формування правильної постав……………………………………………………………………………...5**

**2.1. Фітбол-аеробіка……………………………………………………….5**

**2.2. Стретчинг………………………………………………………………5**

**2.3. Зумба…………………………………………………………………….7**

**2.4.Партерна гімнастика………………………………………………….7**

**ДОДАТКИ Комплекси вправ з фітнес-аеробіки……………………....9**

**СПИСОК ВИКОРИСТАИ ДЖЕРЕЛ………………………………….18**

**ВСТУП**

*Гімнастика, фізичні вправи, ходьба - повинні*

*міцно ввійти в повсякденний побут кожного,*

*хто хоче зберегти працездатність, здоров'я,*

*повноцінне і радісне життя.*

Абсолютно, неможливо сьогодні говорити про те, що можна бути повноцінною людиною, особистістю без гарного самопочуття, яскравого життєвого тонусу. Ставлячи питання про те, навіщо потрібно займатися спортом, можна отримати приблизно такі відповіді: щоб бути здоровим, щоб бути сильним, щоб бути в хорошій формі, бути привабливим або навіть тому, що це модно. На батьківських форумах, педагогічних консиліумах досить багато ведеться розмов про здоров'язберігаючі технології, практики, елементи, які необхідно застосовувати щодня, на кожному занятті, щоб зберегти здоров'я дітей.

Основна мета закладів позашкільної освіти це створення умов для розвитку творчих здібностей дитини в інтересах особистості, суспільства, держави. Тому сучасна система позашкільної освіти працює за принципом єдності стану здоров'я, успішності навчання та творчої реалізації вихованців.

Праця педагогів займає ключову позицію в освітньому процесі: від їх кваліфікації, особистісних якостей і професіоналізму залежить вирішення багатьох проблем. І проблема здоров'я учнів стала пріоритетним напрямком розвитку освітньої системи. Педагоги в своїй роботі інтегрують здоров'язбережувальну та освітню діяльність, застосовуючи на своїх заняттях інформаційно-навчальні, здоров'язберігаючі технології, це допомагає створити на заняттях і поза заняттями доброзичливу і дружню атмосферу. Завдання педагогів - створити умови для здорового розвитку дітей та навчити методам збереження свого здоров'я, застосовуючи у своїй діяльності науково обґрунтовану і достовірну інформацію, тобто використовувати в роботі здоров'язберігаючі технології та методи.

**РОЗДІЛ 1 Здоров'язберігаючі технології на заняттях гуртка фітнес-аеробіки.**

Розглянемо здоров'язберігаючі технології, які застосовуються на заняттях фітнес-аеробікою:

організаційно-педагогічні;

навчально-виховні;

фізкультурно-оздоровчі технології.

Навчальні заняття базуються на вивченні «від простого до складного», від самовираження себе до участі в загальних танцювальних номерах колективу. Враховується організація раціонального рухового режиму, потреби дітей в руховій активності, що допомагає викликати позитивні емоції, розглянути індивідуальність дітей і проаналізувати їх потенціал. За допомогою ефективних комплексів вправ вихованці вчаться свідомо керувати своїм тілом, сприяючи гарній фізичній формі та оздоровленню. Очікувані результати:

- спостерігаються зміни з позитивною динамікою, завдяки цілеспрямованій роботі над комплексом вправ, спрямованих на побудову правильної постави та зміцнення м'язів тулуба вихованців гуртка;

- заняття фітнес-аеробікою сприяють профілактиці захворювань серцево-судинної системи;

- поліпшується постава, гнучкість, витривалість;

 - виробляється звичка займатися фізичними вправами;

- покращується настрій.

• удосконалювати методи і форми з профілактики правильної постави учнів в урочний і позаурочний час, з урахуванням сучасних технологій;

• творчо застосовувати професійно-педагогічні знання у вирішенні конкретних навчальних і виховних завдань з урахуванням вікових, індивідуальних, соціально-психологічних особливостей учнів;

• підвищувати мотивацію навчальної діяльності за рахунок нестандартної форми уроку (це незвично, значить цікаво);

• розробляти і підбирати комплекси вправ для формування правильної постави.

• підвищення успішності та рівня навченості учнів, мотивації до вивчення предмета;

**РОЗДІЛ 2.Вплив фітнес-аеробіки на формування правильної постави.**

Щоб мати гарну поставу необхідно зміцнювати м'язи спини. Саме фітнес- аеробіка та її різновиди дають таку можливість. Фітнес на фітболах, стретчинг, акро-йога, флешмоби, зумба, танцювальна аеробіка здаються мені найбільш привабливими, яскравими і цікавими одночасно: крім того, вони впливають на зміцнення спинних м'язів.

**2.1. Фітбол-аеробіка**

Можливість проведення вихованками аеробної частини заняття у положенні сидячи на поверхні м’яча позитивно впливає на м’язи спини, тазового дна, нижніх кінцівок, хребет, основні м’язові групи та вестибулярний апарат. Фітбол-аеробіка прекрасно підвищує загальну витривалість організму. Форма і розмір м’яча збільшують амплітуду рухів, що ефективно покращує виконання вправ і сприяє розтягуванню м’язів вихованок. Вправи з фітболами відмінно формують поставу й зміцнюють м’язи хребта, розвивають координацію. Сидячи на м’ячі вихованкам потрібно постійно утримувати рівновагу, напружуючи при цьому безліч м’язів. За рахунок коливань стимулюється робота внутрішніх органів і систем організму; прискорюється формування умовно-рефлекторних зв’язків у головному мозку, необхідних для інтелектуального і психічного розвитку.

**(додаток ).**

**2.2. Стретчинг**

Звернемо увагу всіх доступних засобів і методів педагогічної діяльності ще на одне рішення стретчинг. На даний час визнаним засобом підвищення рівня гнучкості є інноваційний вид рухової активності – стретчинг (від англ. «Stretching» розтягування) – система спеціально фіксованих положень певних частин тіла з метою розвитку рухливості у суглобах. Вправи стретчингу пов’язані з напруженням та розслабленням (релаксацією) різних м’язів та зв’язок, основний їх ефект полягає в підвищенні фізичного потенціалу людини, позбавленні надмірного нервово-психічного напруження, ліквідації больового синдрому в м’язах після фізичних навантажень, профілактиці захворювань та попередженні випадків травматизму. У практикумі розглянуто основні види стретчингу, наведено комплекси його вправ, охарактеризовано методи контролю рівня гнучкості з метою оптимізації навчальних і самостійних занять з фізичного виховання з урахуванням педагогічних та методичних принципів їх організації та проведення. Але під час занять фізичними вправами для ефективного розв’язання поставлених завдань у людини необхідно розвивати здібність до довільного розслаблення м’язів. Для розвитку цієї здібності застосовують фізичні вправи, які доцільно виконувати перед вправами на розтягування та між їх серіями. Ці вправи поділяються на сім груп:

1. Довільне швидке напруження з наступним, за можливості великим, швидким і повним розслабленням цих самих м’язів. Наприклад, на 1–2 різко стиснути кулаки, на 3–4 швидко розслабити м’язи кисті. Вправи виконуються в положеннях лежачи, 8 сидячи на стільці та стоячи. На початковому етапі занять виконують довільні напруження і розслаблення масивних м’язових груп, а надалі – все менших, а також довільні напруження і розслаблення окремих м’язів;

2. Вільне похитування руками в плечових, ліктьових і променевозап’ясткових суглобах за рахунок незначного згинання і поштовхоподібного розгинання в плечових і ліктьових суглобах;

3. Вільне похитування ноги в тазостегновому, колінному і гомілковостопному суглобах за рахунок незначного згинання і поштовхоподібного розгинання в тазостегновому і колінному суглобах опорної ноги;

4. Хлистоподібні рухи розслабленими руками за рахунок різких поворотів тулуба;

5. Струшування руками, ногами і тулубом;

6. Розслаблені «падіння» рук, ніг (в положенні лежачи на м’якій маті) і тулуба;

7. Комбіновані вправи. Наприклад, з основної стійки на 1–2 руки вгору, 3 – різко напружити всі м’язи рук, 4 – розслаблене «падіння» рук. Тренувальні комплекси складають з 3–4-х вправ, які вналежать до різних груп, але діють на одні і ті самі м’язи. Кожну вправу повторюють по 6−10 разів. Під час виконання фізичних вправ, спрямованих на розтяжку, велике значення має правильний ритм дихання, адже поєднання певних рухів з відповідною (правильною) технікою дихання сприяє розслабленню і значно полегшує їх виконання. Так, під час розтягування, що включають нахил верхньої частини тулуба вперед до нижніх кінцівок, доцільно робити видих і вдихати, піднімаючи тулуб. Це обумовлено тим, що під час нахилу тулуба вперед м’язи нижньої частини спини піддаються пасивному напруженню. Для їх розслаблення необхідне виконання повільного зусилля видиху.

**2.3. Zumbа**

Zumbа ритмічне попурі з латиноамериканських, африканських, іспанських танцювальних рухів, поєднане з аеробікою, фітнес на латиноамериканський манер. Тут можна з'єднати руху з meringue, Salsa, Flamenko і Samba. Дуже енергійний танець, радісний, активний, захоплюючий. Захоплюючі один одного швидкі і повільні ритми роблять процес навчання легким і невимушеним. Урок будується на багаторазово повторюваних рухах. Заняття зумбою дуже легкі і життєрадісні. Міні-комбінації з легкістю може повторити будь-хто. Рухи енергійні і емоційні. Запальні ритми не дають занудьгувати. Заняття може починатися зі спокійних і плавних рухів. У разі якщо керівник гуртка розуміє, що його підопічні досить добре підготовлені фізично, то може відразу ж починати заняття з більш складних латиноамериканських танців або навіть з танцю живота. Існують кілька базових рухів, які обов’язково треба використовувати під час тренування.

**Правила виконання:**

* Широкі і дрібні кроки з розворотом тулуба
* Нахили вправо і вліво супроводжується махами рук
* Розвороти тулуба, при яких людина стоїть тільки на носках або тільки на п’ятах
* Випади ногами з подальшими стрибками
* Удари руками під час руху

Дівчата з великим задоволенням самостійно готують танцювальні елементи. Фітнес-аеробіка це не лише заняття у гуртку, а й спосіб життя дітей. Тому вони з задоволенням займаються фітнес-аеробікою та отримують тільки позитивні емоції.

**2.4. Партерна гімнастика**

Партерна гімнастика, від слова «партер» (фр. Parterre - на землі) - система спеціально підібраних фізичних вправ, основною відмінною рисою є те, що вони проводяться «на землі» [4]. Різні вправи виконуються в положенні сидячи, лежачи, на боці, з різних упорів. Вправи можуть бути як активні, так і пасивні, статичні і динамічні і т. П. Гімнастика переслідує досягнення трьох цілей: поліпшити еластичність м'язів і зв'язок, наростити силу м'язів, підвищити гнучкість. Заняття логічно будувати за принципом «від легкого до складного», в ігровій формі. У групах початкового рівня використовуються слова-образи із зовнішньої або поведінкової схожості: «берізка», «жаба», «кільце», «кішечка», «місток». Систематичне правильне виконання цих вправ наблизить до успішних результатів, а поступове введення нових вправ дозволить забезпечити оптимально максимальне розвантаження хребта, суглобів і кровоносної системи. Крім того наголошується зміцнення всіх груп м'язів, поліпшення еластичності зв'язок, рухливості суглобів і роботи кровоносної системи. Партерна гімнастика знімає втому, дратівливість, стрес, підвищує імунітет, поліпшує настрій і якість життя.

Використовуючи, на своїх заняттях такі сучасні здоров'язберігаючі технології як: флешмоби, Зумбо, фітнес-аеробіку, йогу і партерну гімнастику, я відстежую значне підвищення рівня здоров'я вихованців, фізично підготовлений організм менш схильний до якого-небудь захворюванням. Дитина набуває певні навички повноцінного здорового життя. Для того, щоб переконатися в своєму правильному підході з використанням здоров'язберігаючих технологій, були проведені дослідження, де об'єктом дослідження були дві групи вихованок 14-15 років по 8 чоловік. Експеримент почався з тестів рівня фізичної підготовленості учнів. Тести складалися з 4 завдань:

Тест № 1 піднімання тулуба з положення лежачи на спині, руки за головою - норма 40-45 разів;

Тест№ 2 - піднімання тулуба з положення лежачи на животі, руки за головою - норма 25-30 разів;

Тест № 3 - стрибки ч / з скакалку за 1 хв. - норма 110-120 разів;

Тест № 4 - нахил тулуба в горизонтальному положенні з прямими ногами, шкарпетки на себе - норма дістати пальцями рук до п'ят і утримати 30 сек.

Відсоткове підвищення після занять фітнес-аеробікою в першій групі на 21%

У другій групі середній% склав - 68.

Відсоткове підвищення в цій групі - 13%. За даними результатами, отримані в ході даного експерименту дозволяє рекомендувати використовувати танцювальні напрямки і партерну гімнастику в урочний і в позаурочний час.

***Додатки***

**ВПРАВИ З ФІТБОЛОМ**

**1.1. Вихідні положення фітбол-аеробіки та динаміка їх виконання**

**Вправа № 1**\*. **Основне (базове) положення сидячи.**

Сидіти точно в середині м'яча, зберігаючи правильну поставу. Неприпустимий прогин у спині або нахил корпуса назад! Ноги знаходяться на ширині пліч, коліно - над стопою. Кут між тулубом і стегном складає 90-100 градусів. Для підтримки рівноваги руки можуть знаходитися на м'ячі (рис. 1 (а, б, в))

Рис. 1 а б в

**Вправа № 2. Положення лежачи на м'ячі обличчям вниз.**

Лягти на м'яч з опорою на коліна і руки. Стежити, щоб грудна клітка не була здавлена і подих не утруднений

**Вправа № 3. Положення лежачи на м'ячі з опорою на руки.**

Лягти на м'яч обличчям вниз так, щоб м'яч розташовувався на рівні тазостегнового суглоба. Тулуб рівнобіжний статі (рис. 3(а,б))

**Вправа № 4. Положення лежачи на м'ячі обличчям нагору.**

Лягти на м'яч так, щоб він знаходився в області попереку. Руки за головою, спина і шия прямі. Напруження міотонічних рефлексів



**Вправа № 5. Бічне положення на м'ячі**

Спираючи на коліно однієї ноги, лягти боком на м'яч, підтримуючи його руками (рис. 5 (а,б))





Рис. 5 а б

**Вправа № 6. Положення лежачи на м'ячі обличчям вниз.**

Лягти на м'яч так, щоб він знаходився в області попереку. Напруження міотонічних рефлексів (Рис. 6 (а, б,в)).



Рис. 6 а б в

**ВПРАВИ ЗІ СТРЕЙЧИНГУ**

*Розтягування м'язів живота.* Встати прямо. Ноги на ширині плечей. Руки опущені на сідниці. Відхилитися злегка назад. Не допускати відхилення тазу вперед. Затриматися в такому положенні на 2 хв.

*Розтягування литкових м'язів.* Зробити крок правою ногою вперед і зігнути праве коліно. Ліва нога пряма, п'ята стоїть на підлозі. Пальці обох ніг спрямовані вперед, а п'ята лівої ноги і голова знаходяться на одній діагоналі. Затриматися в такому положенні. Виконати на іншу ногу.

*Розтягування біцепсів стегна.* Лягти на підлогу.Підняти праву ногу вгору, коліно зігнуте. Обхопити стегно правої ноги руками і повільно випрямляти ногу в коліні, поки не відчуєте напруження в м'язах.

*Розтягування чотириголового м'яза (передня поверхня стегна).* Ліву руку витягнути вбік на рівні плеча, або притримуватися нею за стіну або стілець. Перенести вагу тіла на ліву ногу та розслабити коліно. Зігнути праву ногу, утримувати правою рукою ступню та підтягніть її до сідниці.

«Підкрутити» таз вперед. Затриматися в такому положенні. Повторити іншою ногою. *Розтягування внутрішньої поверхні стегна.* Сісти на підлогу опора на руки, що знаходяться на підлозі за спиною. Ноги розведені широко в сторони, верхня частина тулуба випрямлена. Розтягування: підняти таз від підлоги, трохи перемістити вперед. Спина залишається стабільною.

*Розтягування передньої поверхні стегна.* Великий випад вперед. Коліно ноги, що знаходиться попереду,– над гомілковоступневим суглобом, руки утримують верхню частину тулуба. Розтягування: опустити до підлоги гомілку іншої ноги, підклавши рушник. Подати таз вперед, поки не відчуєте приємне потягування.

*Розтягування м'язів спини.* Лягти на спину. Розтягування: руками обхопити стегна позаду. Підтягувати ноги до тулуба до тих пір, поки не відчуєте приємне потягування в нижній частині спини. Коліна злегка розведені. *Розтягування прямої м'язи живота.* Лягти на спину, спочатку ступні на підлозі, далі витягнуті. Руки за головою та розведені ширше плечей. Розтягування: вигнути грудну клітку, так щоб вийшла гарна дуга між лопатками і куприком. *Розтягування сідничних м'язів.* Лягти на спину. Розтягування: по черзі підтягувати стегна до тіла і обхопити ноги руками знизу. Коліна – на ширині плечей. Лягти на спину, ліва нога стоїть на підлозі, права ступня лежить на стегні лівої ноги. Розтягування: підтягнути обидві ноги до себе. Обхопити ліву ногу попереду за коліно або позаду за стегно.

|  |  |
| --- | --- |
| ШАГ  (MARCH) | Нога згинається вперед: тазостегновий і колінний суглоби зігнуті  • Кісточка розгинається, демонструючи перекат з носка на п'яту  • Основна фаза - рух вгору, а не вниз  • Верхня половина тіла (тулуб, голова) утримується у вертикальному положенні, з нейтральним становищем хребта і природною  поставою  • Верхня частина тіла демонструє статичну силу, без одночасних з кроками переміщень вгору-вниз або вперед-назад  • Амплітуда: допускаються варіанти від нейтрального положення стопи до повного згинання в гомілковостопному суглобі (відтягнутий носок). кут в тазостегновому і колінному суглобах - 30-40 °. |
| БІГ  (JOG) | Безопорному нога піднята максимально назад до сідниці.  • Нейтральне положення в тазостегновому суглобі або невелике згинання або розгинання стегна  • Коліно зігнуте.  • При приземленні на стопу демонструється рух,  виконується перекат з носка на п'яту.  • Верхня половина тіла утримується вертикально, з нейтральним становищем хребта, природною поставою.  • Амплітуда: Нейтральне положення-кут в тазостегновому суглобі (Відтягнутий носок) |
| ПДСКОК  (SKIP) | Підскок починається як при бігу з розгинанням в тазостегновому суглобі, коліно безопорной ноги згинається, п'ята якомога ближче до сідниці.  • Підскакуючи, зігнути безопорному ногу в тазостегновому суглобі на 30-45, виконати мах ногою з повним розгинанням в коліні -підскок.  • Рух має бути помітним і в тазостегновому і в коліном суглобах.  • Верхня половина тіла утримується вертикально,  • Амплітуда: згинання в тазостегновому суглобі від нейтрального положення до кута 30-45 °, від повного згинання в коліні, до повного розгинання |
| ПОДЙОМ КОЛІНА (KNEE LIFT) | Демонструється високий рівень рухливості в тазостегновому і колінному суглобах робочої (безопорной) ноги, мінімум згинання в обох суглобах  (Носок «відтягнуть» або «на себе»)  • Опорна нога - пряма, максимально допустимий згинання в коліном / тазостегновому суглобах - приблизно 10 °.  • Верхня половина тіла утримується вертикально,  • Амплітуда: Від нейтрального положення до згинання мінімум на 90 ° в тазостегновому і колінному суглобах робочої ноги (безопорной). |
| МАХ (KICK) | Високий мах прямою ногою, мінімальна амплітуда: п'ята в висоті плеча, приблизно 145 °  • Рух виконувати тільки в тазостегновому суглобі. махова нога пряма - при русі коліно не згинається.  • Протягом руху носок відтягнуть.  • Опорна нога залишається прямою  • Верхня половина тіла утримується вертикально,  • Амплітуда: від нейтрального положення до кута до 150-180 ° |
| СТРИБОК «НОГИ НАРІЗНО – НОГИ РАЗОМ» (JACK) | Стрибок зі стійки в полуприсід ноги нарізно. поворот стегон назовні в тазостегнових суглобах.  • Приземлення - в полуприсід ноги нарізно ширше плечей, проекція коліна не виходить за межі стоп  • Керовані, але потужні відскоки та приземлення.  рух в щиколотках і стопах - перекат з носка на п'яту.  • Стрибок в: стійку ноги разом, носки спрямовані вперед  • Верхня половина тіла утримується вертикально,  випади  (LUNGE)  • У вихідному положенні ноги / стопи разом або нарізно на ширині плечей, без повороту стегна назовні. Одна нога пряма  • П'яти опускаються на підлогу з контролем рухів.  • Стопи ставляться в сагітальній напрямку. Всі рухи тіла (ноги нарізно і разом) виконуються як єдине ціле. |

**Комплекси вправ для класичної (базової) аеробіки**

Комплекс № «Рухаємося разом» Розминка

В. п. - стоячи руки перед собою. Ходьба на місці. 20-30 секунд.

В. п. - стоячи руки перед собою. Ходьба з просуванням вперед, потім назад .. Виконати 4 рази.

В. п. - ноги на ширині плечей, руки внизу. Перенесення тіла з правої ноги на ліву ногу. Виконати 8 разів.

В. п. - випад в праву сторону, ліва ступня повністю на підлозі, руки зігнуті у пояса. Підняти руки вгору, потягнутися, поставивши ліву ногу на носок. Повторити 4 рази.

В. п. - випад в ліву сторону, права ступня повністю на підлозі, руки зігнуті на поясі. Підняти руки вгору, потягнутися, поставивши праву ногу на носок. Повторити 4 рази.

В. п. - стоячи руки перед собою. Ходьба з просуванням вперед, потім назад.

Виконати 4 рази.

В. п. - стоячи руки перед собою. Праву ногу поставити на п'яту і потягнути

носок на себе, руки покласти на коліна. Те ж саме з лівою ногою. Виконати 4 рази.

В. п. - стоячи, руки вгору, потягнутися, як можна вище.

В. п. - стоячи, руки вільно, ходьба на п'ятах 20-30 секунд.

В. п. - стоячи, руки внизу. Злегка зігнути коліна, зробити вдих і потягнутися

вгору. Перейти у в. п. зробити видих. Виконати 4-6 разів.

**«Сильні ноги» Аеробна частина**

В.п. - стоячи, по черзі піднімаємо коліна вгору, руки притягуємо до піднятого коліна. Виконати 8 разів.

В. п. - стоячи виконуємо стрибки на місці. Виконати 10-12 разів.

В. п. - стоячи, по черзі піднімаємо коліна вгору, руки притягуємо до піднятого коліна. Виконати 8 разів.

В. п. - стоячи руки перед собою. Тупотимо ногами і ляскаємо руками, виконуючи приставних крок вправо-вліво. Виконати 8 разів.

В. п. - стоячи руки перед собою. Послідовний винос ноги вперед, як би роблячи удар ногою вперед. Виконати 8 разів.

В. п. - стоячи руки перед собою. Біг на місці з виносом прямих ніг вперед.

20-30 секунд. І. п. - стоячи, по черзі піднімаємо коліна вгору, руки притягуємо до піднятого коліну. Виконати 8 разів.

В. п. - стоячи руки перед собою. Послідовний винос ноги вперед, як би роблячи удар ногою вперед. З винесенням прямих рук вперед. Виконати 8 разів. В. п. - стоячи руки перед собою. Біг на місці. 20-30 секунд.

**«Маленький дельфін» Розтяжка і відпочинок Партерна частина**

В. п. - лежачи на животі, підборіддя на підлозі, руки і ноги витягнуті.

Тягнемося всім тілом від кінчиків пальців рук до шкарпеток ніг. 20-30 секунд.

В. п. - те ж, злегка підняти ноги і поводити ними в повітрі, як рибка

хвостиком. Виконати 4 рази.

В. п. - спертися на долоні рук і носки ніг, таз злегка піднятий.

Виконати 4-6 разів віджимання на руках.

В. п. - те ж, По черзі тягнемо ноги, опускаємо праву ногу на п'яту і

затримуємося на 5 секунд. Потім той же виконуємо лівою ногою. виконати 4

рази.

В. п. - стоячи, нахилившись до ніг, по черзі тягнемо шкарпетки ніг на себе,

допомагаючи руками. Виконати 4 рази.

В. п. - стоячи, руки внизу. Злегка зігнути коліна, зробити вдих і потягнутися

вгору. В. п. зробити видих. Виконати 4-6 разів.

В. п. - сидячи, парами один навпроти одного взявшись за руки. По черзі

тягнемо один одного на себе, намагаючись не згинати коліна. Виконати 6-8 разів.

Радуга-дуга (відпочинок і розтяжка) Затримка (з кольоровими клаптиками)

В. п. - ноги на ширині плечей, руки внизу. Перенесення тіла з правої ноги на

ліву ногу. Виконати 8 разів.

В. п. - випад в праву сторону, одночасно двома руками помах вгору, вниз. Повторювати 4 рази.

В. п. - те ж. Потягнути ліву ногу, опустивши її на п'яту і затриматися на

5-10 секунд. Виконати 4 рази.

В. п. - ноги на ширині плечей, руки внизу. Перенесення тіла з правої ноги на

ліву ногу. Виконати 8 разів.

В. п. - випад в ліву сторону, одночасно двома руками помах вгору, вниз. Повторити 4 рази.

В. п. - те ж. Потягнути праву ногу, опустивши її на п'яту і затриматися на 5- 10 секунд. Виконати 4 рази.

В. п. - ноги на ширині плечей, руки вільно, імпровізуємо. перенесення тіла

з правої ноги на ліву ногу. Виконати 8 разів.

В. п. - ноги на ширині плечей, руки внизу. Нахил вниз, торкнутися руками

статі, потім повернутися в і. п. руки можна підняти вгору. Виконати 4 рази.

В. п. - стоячи, руки вгорі. Ходьба на носочках 20-

30 секунд. І. п. - стоячи, руки вгорі. ходьба на

п'ята 20-30 секунд.

В. п. - ноги на ширині плечей, руки внизу. Перенесення тіла з правої ноги на

ліву ногу. Виконати 8 разів.

**Комплекс № 2 «Швидкі ноги» (гра і заняття)**

В. п. - стоячи руки зігнуті в ліктях. Біг на місці. Темп швидко – повільно - швидко- 4 рази.

В. п. - стоячи руки зігнуті в ліктях. Послідовний винос прямих ніг вперед. Темп швидко - повільно - швидко. 4 - 4 - 4 рази.

В. п. - стоячи руки зігнуті в ліктях. Послідовний виконувати захлест гомілки назад. Темп швидко - повільно - швидко. 4 - 4 - 4 рази.

В. п. - стоячи руки зігнуті в ліктях. Стрибки на місці. Темп швидко -повільно - 4 - 4 - 4 рази.

В. п. - стоячи руки зігнуті в ліктях. Стрибки схрещуючи ноги, на місці.

Темп швидко - повільно - швидко. 4 - 4 - 4 рази.

В. п. - стоячи руки зігнуті в ліктях. Стрибки з поворотами обох ступнів вправо-вліво, на місці. Темп швидко - повільно - швидко. (Твіст). 4 - 4 – 4

рази.

**Веселі м'ячики (гра, уява, робота серця)** Затримка В. п. - стоячи, руки зігнуті в ліктях, в руках маленькі кольорові м'ячики. Виконувати кругові рухи руками перед собою. 20-30 секунд.

В. п. - стоячи, руки зігнуті в ліктях, в руках маленькі кольорові м'ячики.

Виконувати кругові рухи руками, нахиляючись вниз. 20-30 секунд.

В п. - стоячи, руки зігнуті в ліктях, в руках маленькі кольорові м'ячики.

Виконувати кругові рухи руками, повертаючись вправо-вліво. 20-30

секунд.

В. п. - стоячи, руки вгорі, в руках маленькі кольорові м'ячики. Виконувати поштовхи кистями рук голови. 20-30 секунд.

В. п. - стоячи, в руках маленькі кольорові м'ячики. виконувати поштовхи кистями рук у носа. 20-30 секунд.

В. п. - стоячи, в руках маленькі кольорові м'ячики. виконувати поштовхи

кистями рук у статі. 20-30 секунд.

В п. - стоячи, руки зігнуті в ліктях, в руках маленькі кольорові м'ячики.

Виконувати струшування правою рукою, потім лівою рукою. 20-30 секунд.

В. п. - стоячи, руки зігнуті в ліктях, в руках маленькі кольорові м'ячики.

Виконувати струшування правою ногою, потім лівою ногою. 20-30 секунд.

В. п. - стоячи, руки зігнуті в ліктях, в руках маленькі кольорові м'ячики.

Виконувати кругові рухи руками, нахиляючись вниз. 20-30 секунд.

В. п. - стоячи руки зігнуті в ліктях. Біг на місці.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. . Билецкая В. В. Использование стретчинг-программ в физическом воспитании студенток / В. В. Билецкая, И. Б. Бондаренко // Проблемы совершенствования физического воспитания студентов : Международная научно-методическая конференция, 2–3 февраля, 2012 г. – М., 2012. – С. 13–14. Берзина Д. А. Позвоночник гибок – тело молодо. – М. : Советский спорт. -1991.
2. Васильєв Т. Н. Развитие двигательных качеств школьников. – М. : ФиС, -1967.
3. Волков Л. В. Физические способности детей и подростков. – Киев. -Здоровье. – 1981
4. Дьяконов В. В. Комплексное развитие двигательных качеств у школьников. – 1979. – №9. – С. 8.
5. Семенов Л. П. Советы примеров, Сборник упражнений и методических рекомендаций. – М: ФиС, – 1980 – С. 152.
6. Укран М. Д. Методика тренировки гимнастов. – М. : ФиС. – 1991. – С. 139.
7. Крепкова А. Г. Адаптация организма учащихся к учебной и физической нагрузке. М. : Педагогика, 1983. – С. 242.
8. Шиян Б. М. Теория и методика физического воспитания. – 1988.
9. Ткачев Ф. Т. В поисках мышечной разости. – К. : Здоровье, 1988.
10. Доленко Ф. Л. Гибкость под контроль. // Берегите суставы. – Мн. Фикс -1990. -с. 76.
11. Драев К. Двигательные тесты в зарубежных странах // Физическая культура в школе №6. – 1991. – С. 53.
12. Загорский П. И., Золотарев М. Т. Воспитание физических качеств. – Физическая культура. – М. : Высшая школа – 1989. – С. 54.
13. Матвеев А. П. Направленное воздействие на гибкость тела. – Теория и методика физической культуры. – М. : ФК. – 1991. – С. 273.
14. Мерлин А. В. Преодолей себя. Физкультуру в семью. // Знание – 1989. – С. 40-45.
15. Мильнер Е. Г. Двигательная активность и здоровье. // Формула жизни ФК. -1991. -С. 6-Ю.
16. Минаев Б. Н., Шиян Б. Н. Воспитание физических качеств. Основы методики физического воспитания школьников. – Просвещение. – 1989 -С. 102.